

Тема: «Влияние занятий по плаванию на формирование основ ЗОЖ у детей младшего школьного возраста».

Выполнили: Донская Светлана Иннокентьевна, методист,
Попова Ирина Владимировна, тренер- преподаватель.
МАОУ ДО г.Иркутска Дворец спорта «Юность».

Плавание – один из более популярных и массовых видов спорта. Оно доступно всем и каждому в любом возрасте. Плавание имеет благотворное влияние на организм человека, его состояние, т.е. оздоровительно-гигиеническое лечебное значение. Это одно из эффективных средств закаливания человека. Повышая сопротивление воздействию температурных колебаний, оно воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Человек, занимающийся плаванием, также приобретает важные в жизни навыки гигиены. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат, гармонично развивает почти все группы мышц, способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника. Плавание отлично тренирует и укрепляет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вырабатывает правильный ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких, гармонично развивает такие физические качества как сила, быстрота, ловкость, выносливость, подвижность в суставах, координацию движений

Любой совершенно обычный ребенок одержим жаждой движения. Он словно заводная игрушка, трудно заставить его усидеть на месте, ему все интересно, многое хочет знать, попробовать. Необходимо удовлетворять эту энергию направляя на более полезное дело. Каждый вид спорта, в какой – то степени дополняет друг друга при формировании у детей практических навыков необходимых в жизни, но ни один из них за исключением плавания, не может подготовить человека к действиям в воде.

Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать, является навыком, необходимых человеку, в самых разнообразных ситуациях. Нет надобности, указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей. Если же всех детей с самых ранних лет приучить, свободно держаться на воде, обучить проплыть хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

Плавание - это шаг к здоровому образу жизни. Здоровье - одна из главных ценностей в жизни. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более

здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

К числу анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста относятся следующие:

Стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет – около 145 см. Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез.

Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным.

Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и письме.

Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам начинают проявляться отличия в строении скелета мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер. Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту. В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.). Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых. Строение почек и других органов мочевого выделения почти как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи.

Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых. В возрасте 7 лет прекращается активная деятельность вилочковой железы, в результате чего снимается тормоз с деятельности половых и ряда других желез внутренней секреции. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость. Заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания.

Совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции полушарий головного мозга, усиливаются функции коры головного мозга. Вес мозга достигает мозга взрослого человека, увеличивается до 1400г. К 7 годам морфологически созревают лобные отделы больших полушарий головного мозга, что создает основу для большей, чем у дошкольников, гармонии процессов возбуждения и торможения, необходимой для развития целенаправленного произвольного поведения. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок

размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Это один из самых полезных видов физических упражнений, укрепляет нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего организма.

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. При плавании органы кровообращения находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца, близкому к горизонтальному механическому воздействию давления воды на поверхность тела. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывают благоприятное влияние на деятельность сердечно – сосудистой системы.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежная и легкая ранимость слизистых оболочек. Систематические занятия плаванием благотворно отражаются на развитии органов дыхания у детей младшего школьного возраста.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому у ребенка позвоночник мягкий, эластичный. В виду такой податливости он легко подвергается изгибам. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка, на поверхности облегчает тело, поэтому снижается давление на позвоночник. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности.

Центральная нервная система интенсивно развивается к 7 годам процессы возбуждения, еще преобладают над процессами торможения, поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение. У детей наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения.

Правильное физическое воспитание ребенка без закаливания его организма. Особенно эффективно плавание, купание, т.к. сочетают в себе воздействие на организм ребенка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением. При систематическом плавании сосудистая система ребенка приобретает свойство быстро приспосабливаться к изменению температуры воды. Ребенок привыкает длительно находиться в среде с более низкой температурой. Возникает стойкое приспособление к холоду. Вот почему плавание является эффективным средством закаливания.

Основаниями психическими факторами, тормозящими обучению плаванию, являются неприятные и болезненные ощущения, вызываемые попаданием воды на слизистую оболочку глаз, в уши, нос и особенно ротовую полость, где под действием глотательного рефлекса новичок часто невольно ее проглатывает; страх перед водой, связанный с прежним негативным опытом обучения, наблюдаемыми ранее несчастными случаями; негативное настроение, неверные представления и понятия, связанные с неверностью в своих силах, страхом .

Необходимо отметить, что в последнее время в образовательных организациях появилось большое количество ослабленных детей. Поэтому использование плавания в работе с ними имеет свои особенности. Поскольку им противопоказаны дополнительные нагрузки, здесь вводятся регламентации: уменьшается физическая нагрузка при проведении упражнений по плаванию, сокращается длительность пребывания в воде .

Таким образом, значение влияния плавания очень велико – оно закаливает организм, способствует нормальному физическому развитию, приобщает к здоровому образу жизни. В процессе обучения плаванию у детей формируются нравственно – волевые качества.

Плавание:

закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды;

прививает умение и навыки самообслуживания;

совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких;

укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия;

увеличивает работоспособность и силу мышц;

гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения;

повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. При обучении создаются условия для формирования личности, что способствует развитию целеустремленности, настойчивости, самообладания, решительности, смелости, дисциплинированности, самостоятельности, творчества, а также умение действовать в коллективе. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

